



Batido de Frutas

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 4 Porciones

Este batido refrescante en una mezcla de papaya, banana, y yogur que forma una parte deliciosa del desayuno o a cualquier hora del día. Mezcle bayas congeladas o frescas para una variedad de sabores.

Ingredientes

2 tazas trozos de papaya (frescos o congelados)

2 bananas (maduras, en rodajas)

1 taza yogur simple bajo en grasa

1 taza Cubos de hielo

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Tape la licuadora herméticamente. Encienda la licuadora a velocidad media y licúe hasta que el hielo esté picado y la mezcla esté suave, alrededor de un minuto.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	118
Grasa total	1 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
Sodio	46 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	16
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	132 mg
Hierro	0 mg
Potasio	534 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1 taza
■ Lácteo	1/4 taza

3. Sírvalo de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta por 4 horas.

Notas

- Se puede usar leche descremada, de soja, arroz, almendra o leche de coco en lugar de yogur.
- Se puede usar fresas, arándanos azules, o frambuesas además de papaya, o en su lugar.

Vea cómo hacer esta [receta](#) y muchas más en el [canal](#) de YouTube del USDA